

Понедельник, 03.03.2025.

Пятиминутка о профилактике подростковых суицидов

<https://clck.ru/3Gb9vK>

В моменты сильной и долгой грусти, когда мир кажется серым и жизнь теряет яркие краски, нам бывает сложно понять, что именно нас беспокоит и обратиться за помощью.

В трудные времена очень важно быть рядом с людьми, которые заметят то, что с нами происходит. А также очень важно самим быть тем самым человеком, который умеет видеть и замечать переживания других.

Внимание к чувствам человека делает его менее одиноким, простой вопрос – «Ты в порядке?» – может открыть дверь для диалога, готовность поддержать и выслушать может уберечь человека от беды и спасти самое дорогое и ценное – жизнь.

Важно помнить, что у каждого из нас за плечами своя история и свои переживания. Быть внимательным к эмоциям и поведению других – значит проявлять заботу и человечность, своими руками делать лучше и добрее. Мы можем стать той поддержкой друг для друга, которая так нужна и необходима. Вместе мы способны справляться с трудностями!

Если вам или вашим близким нужна помощь – расскажите об этом!

Вы можете обратиться в анонимный чат-бот бесплатной психологической помощи в Telegram «Помощь рядом 11» (@psyhelp11_bot). Чтобы найти чат-бот достаточно ввести в поиск мессенджера Телеграм: Помощь рядом11 и вам ответит специалист-психолог.

Вопросы для обсуждения:

Что девочке в видео помогло избежать совершить необдуманный поступок?

Какие лично у вас есть способы и методы «борьбы» с негативными эмоциями в трудные периоды?